スタジオ/プール/パーソナル　タイムテーブル

２０２４年8月１日　改定

文書番号/ID-014-009

月

A	B	P	C/G
10:30 はじめてエアロ ３０ 川田	10:30 気功 ４５ 臼井 優子	11:00 成人スイミング	
11:30 ヨガ ６０ 山野 真実	11:45 フィットネスフラ ４５ 太田 由加	12:10 アクアビクス ４５ 田渕	12:50 PT ５０ 加鹿
13:00 RITMOS ４５ 根本 直弥	12:50 ストレッチ ３０ 後藤	13:10 らくらくスイム	13:10 PT ４５ 田渕
14:05 ピラティス ４５ 加鹿 りえ子	13:50 姿勢改善エボリューション ４５ 花愛 瑞穂	14:00 スイムPV ４５	14:15 TRX ３０
15:10 初級ステップ ４５ 加鹿 りえ子	15:00 キッズ体操	15:00 スイムPV ４５	15:00 PT ５０ 花愛
16:45 キッズダンス		16:00 キッズスイミング	
			18:00 PT ４５ 田渕
19:00 初中級エアロ ４５ 平野 慶真	19:00 はじめてステップ ３０ 清水	19:00 成人スイミング	
20:00 マーシャルファイト ４５ 石塚 直樹	19:45 コアリセット ２０ 稲川		
	20:20 シェイプ ３０ 稲川		
21:00 BODYART Training ４５ 佐野 杏莉			

火

A	B	P	C/G
10:30 ZUMBA ４５ 天河 智美	10:30 朝ヨガ ６０ 加鹿 りえ子	10:15 スイムPV ４５	11:00
11:45 初中級エアロ ４５ 加鹿 りえ子		11:00 成人スイミング	
13:00 初級ステップ ４５ 豊島 一恵	12:35 ストレッチ ３０ 後藤	12:15 アクアシェイプ ３０ 須川	12:45 PT ５０ 加鹿
14:05 ラテン ４５ 長谷川 京子	13:30 有料 足腰体操 ４５ 後藤	12:55 水中歩行２０ 須川	13:45 PT ５０ 加鹿
15:15 初中級ステップ ４５ 柴原 瑛司	16:00 キッズ体操	15:00 スイムPV ４５	
		16:00 キッズスイミング	18:00
18:45 美尻エクササイズ４５ 渡邊 由香	18:45 ポルドブラ ４５ 野崎 雄一	19:15 アクアシェイプ ３０ 清水	
19:45 中級エアロ ４５ 野崎 雄一	19:45 ナイトフローヨガ ４５ 渡邊 由香	20:00 成人スイミング	

水

A	B	P	C/G
10:30 フラダンス ６０ 金子 奈々	10:30 初級ステップ ４５ 高田 宏子	11:00 団体貸	
11:50 骨盤エクササイズ ４５ 高田 宏子	11:35 ヨガ ６０ 渡邊 由香		
12:55 ピラティス ４５ 高田 宏子	12:50 美尻エクササイズ ４５ 渡邊 由香	13:15 水中歩行20 後藤	
14:00 Dance Fit ４５ 田口 優喜	14:00 ボディコンディショニング 30 稲川	13:45 アクアシェイプ ３０ 後藤	
15:05 初級エアロ ４５ 田口 優喜		15:00 スイムPV ４５	15:50 PT ５０ 加鹿
16:10 キッズダンス	16:00 キッズ体操	キッズスイミング	
19:15 初中級エアロ ４５ 岡本 晃一	19:00 ヨガ ４５ 枝里	19:15 スイムPV ４５	
20:15 オリジナルステップ ６０ 岡本 晃一	20:00 デトックスヨガ ４５ 枝里		

木

A	B	P	C/G
10:30 はじめてステップ45 後藤	10:30 ジェンヌヨガ ６０ 花愛 瑞穂		
11:45 KICK BOX ４５ 野田 伸子	11:50 ストレッチ ４５ 清水	11:30 アクアビクス ４５ 岩崎	
12:50 初中級ステップ４５ 幸田 倫史	13:00 シェイプ ３０ 稲川	13:00 らくらくスイム	
13:55 中級エアロ ４５ 幸田 倫史	14:00 コアリセット＆ストレッチ ４５ 須川	14:00 ゆったり水中運動 ４５ 稲川	
15:00 ジャズダンス ４５ 松本 知沙美		15:00 スイムPV ４５	
	16:00 キッズ体操	16:00 キッズスイミング	
19:00 初級ステップ ４５ 青木 優	19:30 シェイプ ４５ 須川	19:00 スイムPV ４５	19:00 PT ４５ 田渕
20:00 中級エアロ ４５ 青木 優		20:00 成人スイミング	
21:00 マーシャルファイト ４５ 稲川			

金

A	B	P	C/G
10:30 宝塚バレエストレッチ ４５ Haya	10:30 フラダンス ６０ 金子 奈々	10:15 ベビースイミング	11:00
11:35 ジャズダンス ４５ Haya	12:00 健康体操 ６０ 清水	11:00 成人スイミング	
12:45 はじめてエアロ ４５ 岩崎	13:35 パワーヨガ ６０ 野田伸子	12:15 水中歩行20 田渕	12:40
13:50 コアリセット＆ストレッチ ４５ 岩崎		12:40 アクアシェイプ ３０ 田渕	
		13:30 泳法別レッスン ３０ 助川	
		14:00 らくらくスイム / スイムPV ４５	
15:00 初級エアロ ４５ 野田伸子	15:00 キッズ体操	15:00 スイムPV ４５	
		16:00 キッズスイミング	
17:30 キッズ空手			18:00
19:30 Dance Fit ４５ 五十嵐 亮	19:00 シェイプ ４５ 川田	19:00 成人スイミング	19:00 PT ４５ 田渕
20:30 RITMOS ４５ 五十嵐 亮		20:00 成人スイミング	

土

A	B	P	C/G
10:30 初中級ステップ ４５ 中塚 愛瀬	キッズ体操	キッズスイミング	11:00
11:45 初中級エアロ ４５ 野田 伸子		キッズスイミング 成人スイミング	
13:00 マーシャルファイト ４５ 稲川			
14:00 キッズチアダンス	14:15 ヨガ ６０ 山野 真実	キッズスイミング	
	15:40 骨盤エクササイズ ４５ 加鹿 りえ子		
	16:40 ピラティス ４５ 加鹿 りえ子		17:00
17:05 Dance Fit ４５ 根本 直弥		スイムPV ４５	
18:05 ZUMBA ４５ 根本 直弥		18:00 スイムPV ４５	
		19:00 成人スイミング	

日

A	B	P	C/G
	キッズ体操	10:15 ベビースイミング	
10:45 ファンダンス ４５ 中橋 紀子		キッズスイミング	
12:00 初中級エアロ ４５ 中橋 紀子	12:10 フローヨガ ６０ 枝里	12:00 スイムPV ４５	
13:20 ピラティス ４５ 花愛 瑞穂	13:30 シェイプ３０ 稲川	13:00 スイムPV ４５	
14:20 初級エアロ ４５ 加鹿 りえ子	14:15 はじめてステップ ４５ 岩崎		14:30 PT ５０ 花愛
15:30 ヨガ ６０ 加鹿 りえ子		16:00 スイムPV ４５	
		17:00 団体貸	16:45 PT ５０ 加鹿

A＝Aスタジオ　B＝Bスタジオ　P＝プール　C/G＝コミュニティルーム/ジム

- プログラム参加には、マイページからWEB予約が必要です。（　　は有料プログラムとなります）
- 無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。
- キャンセルの際はマイページよりお手続きください。（開始６０分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください）
- レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。

マイページ